الشهر السادس

نصائح:

- ابدئي بوجبات صغيرة 3-6 ملاعق صغيرة مرة أو مرتين يومياً.
- يفضل البدء بالخضار المرة مثل " الكوسا" قبل باقي الأطعمة.
- أعطي الطفل نفس الطعام لـ 3 أيام على الأقل لضمان عدم تحسسه منه.
- لا تضيفي الملح أو السكر أو العسل ولا تدخلي حليب ابقر إلى أن يكمل سنة.
- يفضل طهي الوجبات بالبخار حتى لا تنقص قيمتها الغذائية.

الأطعمة المناسبة لهذا الشهر:

فواكه: تفاح/ كمثرى/ تمر/ موز/ مانجا/ أفوكادو/ مشمش/ بخاري/ خوخ.

خضار: بطاطا حلوة/ بطاطس/ جزر أبيض/ جزر/ قرع/ كوسا/ بازلاء/ فاصولياء خضراء.

نشويات: أرز/ شوفان.

وجبات مقترحة:

- تفاح مطبوخ ومهروس
- موزة ناضجة مهروسة
- مانجا مطحونة بالخلاط
- خوخ مطبوخ ومطحون
- أفوكادو مهروسة مع حليب الطفل
- قرع مطبوخ ومطحون
- كوسا مطبوخة ومطحونة
- بطاطا حلوة مطبوخة ومطحونة
- بازلاء مطبوخة ومطحونة
- جزر مطبوخ ومطحون
- بطاطس مطبوخ ومطحون
- فاصولياء خضراء مطبوخة ومطحونة
- أرز مطبوخ ومطحون مع بيبوريه الكمثرى أو التفاح
- 2 م ك شوفان مطبوخ مع 5 حبات تمر و1 ك ماء وبعد أن تبرد تطحن و يضاف لها مقدار من حليب الطفل.

الشهر السابع

نصائح:

- ابدئي بإدخال أطعمة مهروسة بسماكة وكثافة أكبر.
- أدخلي أطعمة تحوي البروتين والحديد مثل: العدس/ الفول.
- أدخلي صفار البيض.

وجبات مقترحة:

- (تين مجفف عضوي منقوع في ماء حار+ نصف موزة) تطحن معاً "مناسبة للامساك"
- (مانجا + أي نوع خضار ورقية) تطحن معاً "طعم المانجا سيطغى على الخضار"
- (تفاح + شوفان+ زبيب) تطبخ وتطحن
- (عدس + قرع) تطبخ وتطحن
- (بطاطا حلوة + فاصوليا) تطبخ وتخلط "مناسبة لفقر الدم والإمساك"
- (قرع + كوسا) تطبخ وتطحن
- فول مطبوخ ومطحون يخفف بماء
- بودينغ فواكه (توت+ موز مهروس+ صفار بيضتين+ حليب الطفل "سائل") تخلط معا وتوضع بالفرن ربع ساعة
- بودينغ أرز بالتمر (نصف ك أرز بني+ 2 ك ماء) تطبخ على نار هادئة لمدة 2 ساعة ثم نضيف عليها تمر وتطحن
- (بطاطس مسلوق+ 2 زيتون بدون نوى+ 3 شرائح فلفل بارد) تطحن ناعماً مع بعض
- (أرز مطبوخ+ جزر مطبوخ) تطحن ناعماً مع بعض
- (قرع+ بطاطا حلوة+ شوفان) تطبخ وتطحن

حفظ طعام الرضيع:
بإمكانك إعداد كمية من وجبات طفلك وحفظها لاستخدامها لاحقا عند الضرورة

مدة الحفظ في الثلاجة:
اللحوم والبيض: يوم واحد
الفواكه والخضار: 2-3 أيام

مدة الحفظ في الفريزر:
لا تتعدى الشهر الواحد

الشهر الثامن

نصائح:

- أضيفي أطعمة تناول باليد.
- أدخلي أنواع فواكه وخضار جديدة. وضاعفي كمية الأكل الصلب.
- أدخلي لحم/ دجاج/ سمك "مطحونة مع الطعام".
- أدخلي الزبادي.

الأطعمة المناسبة لهذا الشهر:

فواكه: تفاح/ تين/ بطيخ/ عنب/ شمام/ بابايا.

خضار: بروكلي/ قرنبيط/ خيار/ فلفل بارد/ اسبارجس.

حبوب ونشويات: مكرونة/ كينوا/ شعير/ بذور الكتان/ دخن/ خبز بر ونخالة.

وجبات مقترحة:

- (زبادي+ موزة مهروسة) تخلط معاً
- (كمثرى+ خوخ+ موزة) تخلط بالخلاط
- (مانجا+أفوكادو) تخلط بالخلاط
- (خوخ+بخاري أو مشمش) تطبخ 10 دقائق على البخار ثم تطحن وتضاف مع الزبادي
- (كينوا مسلوقة+ بطاطس مسلوقة+ شمندر مسلوق) تطحن معاً
- (بطاطس + بازلاء) تطبخ وتطحن
- (سمك + بطاطا حلوة + كوسا) تطبخ وتطحن
- (قرع + جزر+ عدس) تطبخ وتطحن
- (بروكلي + بطاطا حلوة) تطبخ وتطحن
- (2 م ك شوفان + تمر + مشمش) تطبخ على نار هادئة 10 دقائق ثم تطحن
- (حمص مسلوق + قرع مسلوق+ شمندر مسلوق) تخلط و تطحن "مناسبة لفقر الدم"
- (تفاح + قرع+ دجاج) تطبخ و تطحن

الشهر التاسع

نصائح:

- متابعة نفس نمط الشهر الثامن.
- يصبح الطفل معتاداً أكثر على الأطعمة التي تتناول باليد.

وجبات مقترحة:

- عصيدة تمر: 5 حبات تمر تنقع ب 1 ك ماء حار ثم تخلط وتطبخ على النار مع 3 م ك دقيق أسمر
- (شمندر+كمثرى) تطبخ وتطحن "مناسبة لفقر الدم"
- (جزر+بروكلي+ذرة+ دجاج) تطبخ وتطحن
- (زيت زيتون+زعتر+ جبن ريكوتا+ بطاطس مسلوق) تخلط معاً
- (فاصولياء+قرع+ بطاطس+ كوسا+ جزر) تطبخ وتطحن
- (موز+أفوكادو+ كيوي) تقطع وتطحن

أطعمة الأصابع:

- أصابع كمثرى طرية
- أصابع جزر مطهوة قليلا على البخار
- شرائح كيوي
- بروكلي مطهو قليلا على البخار
- بروكلي مطهو قليلا على البخار
- قطعة موزة
- توست بالبيض: أصابع توست مقطع يغمس في البيض ثم في المقلاة
- توست بالبيض: أصابع توست مقطع يغمس في البيض ثم في المقلاة
- مكرونة بالبازلاء: مكرونة سمراء تطبخ بالماء وقليل من زيت الزيتون إلى أن تنضج+ بازلاء مطبوخة
- بطاطا حلوة مشوية: أصابع بطاطا حلوة تمسح بزيت زيتون وملح بحري ورشة أوريقانو وتشوى بالفرن 20 د.